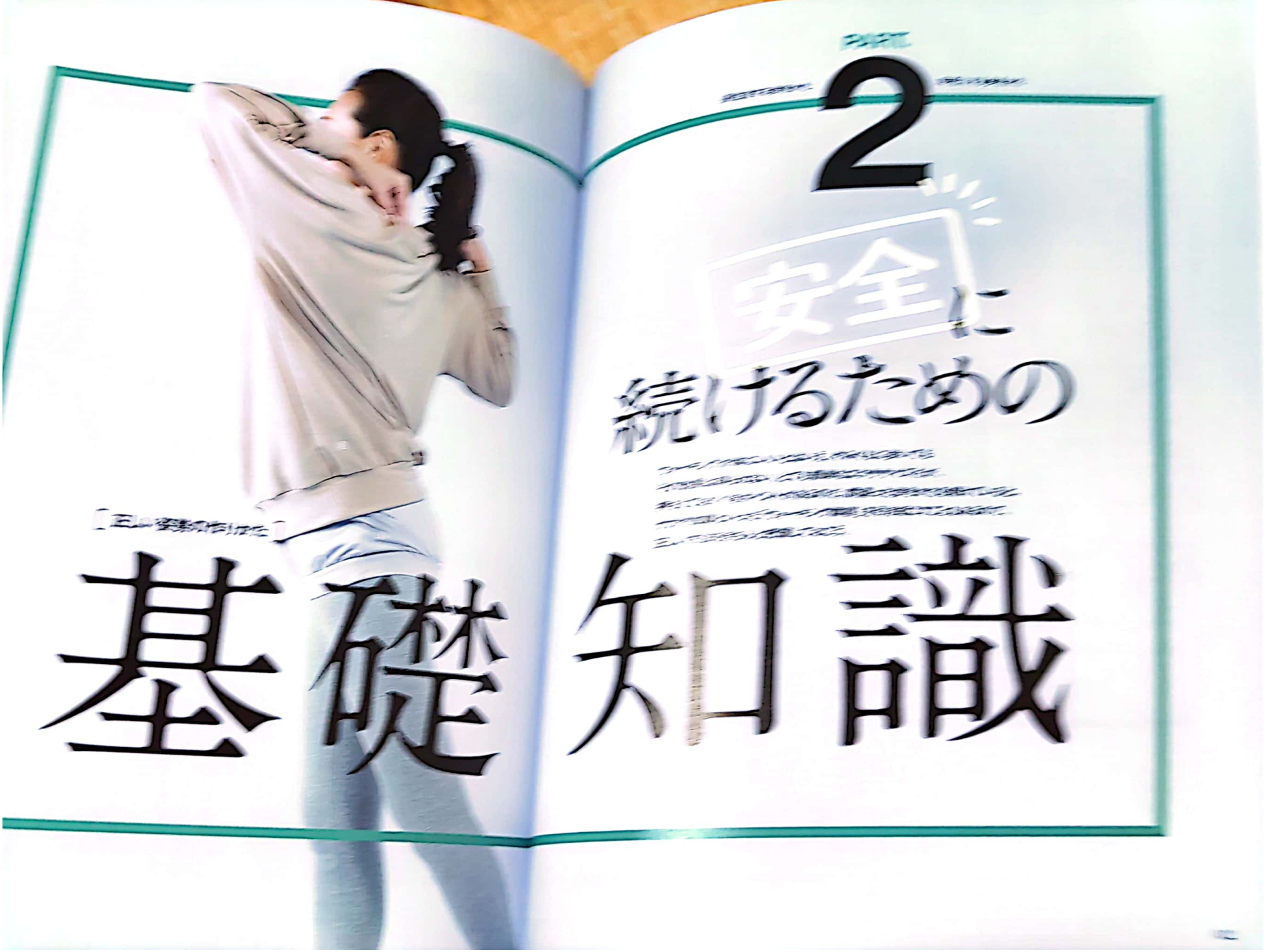
# 長生きする歩きかた

## 早死にする歩きかた

別冊 RUNNING style

CamScannerでスキャン



PART 2

# 安全に続けるための基礎知識

CHECK!

## 危険な立ちかた

美しい立ち姿勢は
正しい歩きの基本

正しく歩くための基本が"姿勢"。まずは、普段の立ち姿勢を振り返ってみよう。理想の姿勢をシンプルに表現すると頭が体の上に位置し、背すじが無理なく伸びて、左右対称。ただし、この姿勢がパーフェクトでも、あら探しになってしまうのは×。どこにも余分な力が入っていない、のがポイントだ。右の項目に一つでも当てはまるものは要注意。該当項目をなくすよう意識することで、体をバランスよく動かせる。

- 正面から見た姿勢全体が左右非対称
- 両目・両耳を結ぶ線が傾いている
- 左右の肩・骨盤の位置が傾いている
- 猫背、もしくは反り腰
- 足裏の感覚を意識できない
- アゴが前に突き出ている

CHECK!

## 危険な座りかた

座る際の姿勢も
立ち姿勢に影響を与える

座る姿勢が悪いと、体になお負担がかかります。普段から体のどこかに痛みを感じやすい、という人はとくに、座る姿勢にも注意を払ってほしい。つい背もたれに寄りかかってしまう、右の足首にだけ体重をかけがち……などといった習慣が積み重なると骨格に歪みが生じます。それが立ち姿勢の崩れを引き起こしてしまうことも。当たり前のちょっとした意識こそ、じつはとても重要なのだ。

- 背もたれに寄りかかってしまう
- 左右どちらかの尻に体重をかける
- 座ったままでは骨盤と背骨を動かせない
- 骨にゆがみがある
- ヒザが開いている
- ヒザとつま先の向きが一致しない

CamScannerでスキャン

# 正しい姿勢の作りかた

正しく歩けないのは、体の衰えではなく体を正しく把握できていないから。
きちんと構造を理解できれば、ウォーキング障害を未然に防げる。

## POINT 1 3つのAを正しく把握

体の構造をとらえるために
目を向けてほしい3つのポイント。
歩く際にも意識してみよう。

| | |
|---|---|
| **Anatomy** アナトミー | 背中、脚、腰などの骨格構造を意識。脚を運ぶと背中、あるいは腰はどう動くか。そうした体のつながりに目を向けてみよう |
| **Alignment** アライメント | 骨関節の並び（配列）を意味する。いつでも体の中心軸をブラさない意識が骨関節の並びを適正に維持することにつながる |
| **Awareness** アウェアネス | アナトミー、アライメントを意識すると感覚が磨かれ、体への気づきが深まる。この“気づき”こそ正しい歩きの基盤なのだ |

## POINT 2 3つのSを習慣に

“3つのA”への理解を深め
正しい姿勢を維持するために
“3つのS”を習慣的に行おう

| | |
|---|---|
| **Squat** スクワット | 立つ・座るという基本動作を繰り返しながら、全身の筋肉をまんべんなく鍛え、筋力の左右差をなくしていく |
| **Stretching** ストレッチ | 姿勢のゆがみの原因でもある体の硬さを取り除くためにストレッチも習慣に。血流促進効果、神経機能の向上にも役立つ |
| **Spine ex.** 背骨ほぐし | 背骨の配列を正しく意識し、そして柔軟に動かせるようになることも非常に重要。そのために背骨をほぐす運動も習慣に！ |

3A・3Sを理解したら姿勢作りに挑戦！



CamScannerでスキャン

# 背骨を整える

## アライメントを適正位置に

まずは、背骨の配列（アライメント）を意識して、まっすぐな姿勢に近づくための練習からスタート。立ちと座り、ともに行うことで、それぞれの姿勢のときに背骨はどういう動きをし、そしてまっすぐな配列になるとはどういうことか、といった感覚も磨かれ、体への気づきが深まる。

何よりも、背中のストレッチ作用により心地よく継続できるのがうれしい。いますぐ実践してみよう。

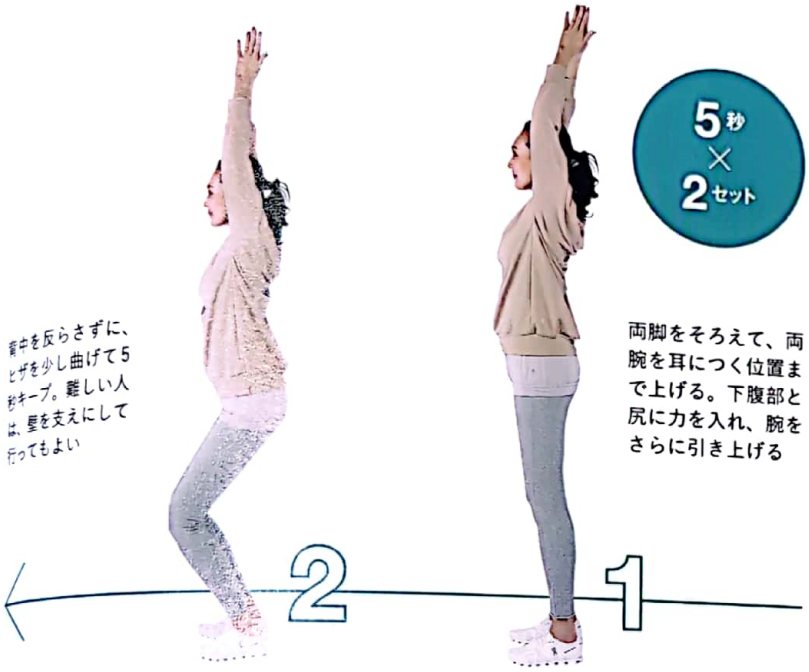


1

### しらかばのポーズ（立ち）

腹に力を入れて、腰をまっすぐにする意識で行おう

5秒×2セット




背中を反らさずに、ヒザを少し曲げて5秒キープ。難しい人は、壁を支えにして行ってもよい

両脚をそろえて、両腕を耳につく位置まで上げる。下腹部と尻に力を入れ、腕をさらに引き上げる

### しらかばのポーズ（座り）

立ちをマスターしたら、強度がやや高めの座りにもチャレンジ

5秒×2セット

背中は反らさず、かつ腹も付き出さないように尻に力を入れ、両腕をまっすぐ頭上へ引き上げる

椅子によりかからずに座り、坐骨と足裏に力を入れる。顔は正面に向けておく



CamScannerでスキャン

# 重心位置を正しく把握する

## 体の構造への理解と気づきが深まる

正しく立つために、正しい重心位置も把握しよう。それは、土踏まずのやや上あたり。ちょうど足の人差し指とカカトを結ぶ、直線上にある。重心位置をきちんととらえることで、どこにも余分な力を入れることなく立てるのだ。とはいえ、重心位置を見つけるのは難しいもの。いくつかの動作を繰り返しながら理解を深めたい。そうすることで全身のつながり、すなわち体の構造への理解を深めることもできるだろう。

1 足裏を地面につけて体を前後に揺らす。徐々に揺れ幅を小さくしながら前後の中心線を探す

2 次に体を左右に揺らし、徐々にその揺れ幅を小さくしながら左右均等に重心がかかる位置を探す

3 1と2の動作を交互に繰り返しながらその中心をとらえたら、そこを軸にしながら体で小さな円を描く

4 動きを止め、体の中心を意識しながら頭が引き上げられるイメージで立つと正しい重心位置がわかる

**POINT**

**ココに重心を置く**

CamScannerでスキャン

# 脚の運びをスムースにする

## 正しく歩くための意識づけ

きちんと立つことが理解できたら、ウォーキング時に正しく脚を運べるようになるための意識づけも取り入れよう。正しい脚運びとは、つま先を中心に、ヒザがぶれないようにすること。これを意識しながら行う練習は、脚の正しいアライメントを把握することにもつながる。積み重ねることでヒザの外側、あるいは内側への倒れ込みによる、ヒザやスネ、ふくらはぎなど下肢全体にかかる負担を軽減できる。





### レッグランジ

ヒザとつま先が同じ向きになるように意識しながら行おう

左右10秒×3セット

片脚を、一歩前に大きく踏み込み腰を落とす。ヒザが倒れないように両手で支えて10秒キープ

### レッグランジ・ウォーク

ヒザや脚関節を支える筋肉が強化され、アライメントが整う

5歩×3セット

上半身の姿勢が崩れないように意識し、右の動作を左右交互に繰り返しながらゆっくり前進



CamScannerでスキャン

# 背骨と脚の連動性を高める

## 身につくとラクに歩けるようになる

ラクに歩くポイントは上半身と下半身を連動させること。歩くというと、多くの人が脚の力だけで前進するようなイメージを抱きがちだが、じつは上半身の動きのほうが重要。脚だけで進もうとすると、余分な力が入り、それが痛みやケガのリスクを高めてしまう。目指したいのは、背中全体を動かし、その反動で脚が振り子のようにしなやかに前へ出るような動きだ。そのためにも背骨が動くようにしておきたい。



4

### 坐骨ウォーク（前進）

長座の姿勢をとり、骨盤から脚を動かすように、前進する。その際、右手と右足、左手と左足を同時に前に出す

背骨と脚が連動するための意識づけ。
まっすぐな姿勢を注意しながら行おう

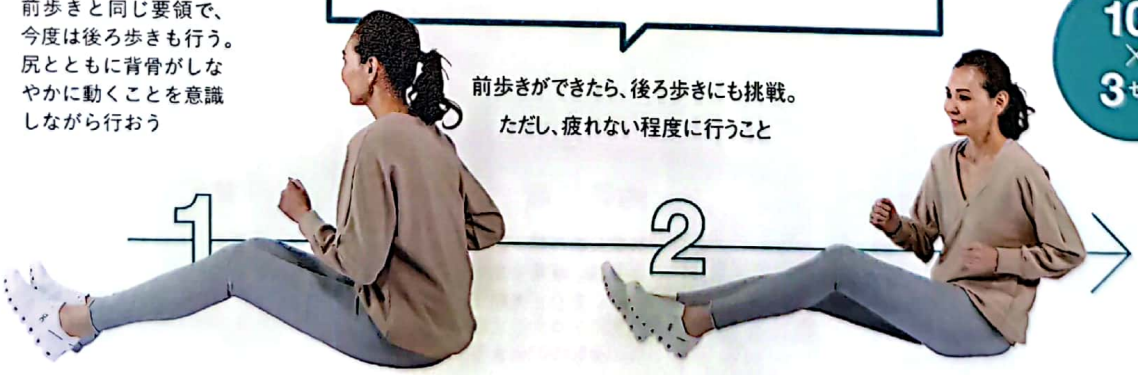
10歩×3セット

### 坐骨ウォーク（後進）

前歩きと同じ要領で、今度は後ろ歩きも行う。尻とともに背骨がしなやかに動くことを意識しながら行おう

前歩きができたら、後ろ歩きにも挑戦。
ただし、疲れない程度に行うこと

10歩×3セット






CamScannerでスキャン

# 体のコアをきちんと意識

## 正しい姿勢を長時間維持するために

姿勢の軸を支える体のコア（体幹）を意識することも、正しく歩くための重要なポイント。ここがしっかり発動することで、長時間正しい姿勢を維持しやすくなる。

また上半身と下半身の連動性も高まり、より効率的に歩けるようになる。体幹部の筋肉を刺激することは、腹まわりのダイエットにも有効だ。とくに、ウエストまわりの皮下脂肪やぽっこりお腹が悩みの人は、ぜひ日々の習慣に。

### ドローイン

腹部の3つの筋肉を意識しながら深い呼吸を繰り返す

10秒×3セット

**1** 姿勢を正し、肋骨の間に指を滑らせるようにして外腹斜筋を確認。その下の内腹斜筋にも触れる

**2** 胴全体に触れて腹横筋を確認後、腹式呼吸を数回行い、最後に息を細く長く吐きながら腹を凹ませる

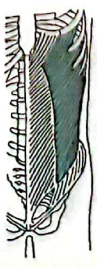
### 意識すべきは3つの腹筋

**腹横筋**

内臓を守る、コルセットのような働きをもつ。ここを刺激し強化することで腹凹

**内腹斜筋**

外腹斜筋同様、肋骨と骨盤、背骨を支える。これらが発動する事で上半身と下半身の連動性が高まる



**外腹斜筋**

肋骨とともに胸郭を引き上げる。また、背骨と骨盤の動きを支える働きを担っている

CamScannerでスキャン

# 背骨を ていねいにほぐす

## 体の構造への理解と気づきが深まる

歩行時に自然と背骨を動かせるようになるために、坐骨ウォークにくわえて「ひじまる体操」も行おう。このエクササイズは、おもに背骨の可動域を高めるうえで役に立つ。最初は、ぎこちなく感じるかもしれないが、継続していくにつれ、徐々にスムースに動かせるようになるはずだ。背中がしっかりほぐれてくると、慢性的な肩や首のコリも改善。日々の生活が、ぐんと快適になるのも感じられるはずだ。

### ひじまる体操（基本1）

前後4回 × 1セット

CamScannerでスキャン

# ひじまる体操（基本2）

ヒザをゆるめてリラックスし、
立ち姿勢で「ひじまる体操」を行う

前後4回 × 1セット

FRONT

BACK

ヒジだけではなく、上半身から大きく動かすイメージで。この動きを左右の腕で、それぞれ行う

片手は肩に、もういっぽうの手は背骨あたりに添え、背骨の動きを感じながら「ひじまる体操」

**腕が上がらない人は**

肩甲骨に手が届かなかったり、思うように腕が動かない場合は胸のあたりに手を添えて行おう

**POINT**

**背骨が動いているか きちんと意識**

**ヒジで描く円を 徐々に大きくしていく**

**肩甲骨をダイナミックに 動かすイメージ**



CamScannerでスキャン

# ひじまる水泳体操

「ひじまる体操」の応用編。
腰痛の予防や改善にも効果的

各5回 × 1セット

## 平泳ぎ

両脚を少し開いて立ち、リラックス。平泳ぎの要領で、両ヒジを同時に後方へと大きく回していく

## クロール

クロールをするように、左右のヒジを後ろから前に大きく、交互に回す。猫背にならないように注意

## 背泳ぎ

今度はヒジを前から後ろに大きく交互に回す。背骨の動きを意識しながら滑らかに行おう

## バタフライ

後ろから前へと大きな円を描くようにしながら、両ヒジを同時に回す。ヒザで反動をつけてもよい

## クロール&背泳ぎ

片腕はクロール、もういっぽうは背泳ぎをする。さらに左右逆パターンも行えば、脳も活性化できる

CamScannerでスキャン

# ひじまる体操ウォーキング

全身を使って、歩くことを体感できる
よりダイナミックな体操

5歩 × 3セット

**POINT**

慣れてきたら
ヒザの曲げ伸ばしも
くわえて

後ろ歩きを
取り入れるのも
効果的

疲れない程度に
楽しみながら
行おう

「ひじまる体操」をしながら、歩く。背すじを伸ばして両手を肩に置き、片脚を前に踏み出すと同時に同じ側のヒジを後ろから前に大きく回す。次に、ヒジを前から後ろに回しながら歩く。ヒジを回すことで背中が動き、それにつられて脚が動く感覚をつかむようにしよう。自宅で行う場合はその場歩きでも構わない



6



CamScannerでスキャン

# 足腰を強くする

## 安定感が生まれ、転倒防止にもなる

足腰を強くすることで、安定感が生まれ、より効率的かつラクに歩けるようになる。また転倒の防止にもなるので、日々のウォーキングに合わせて、足腰の筋力を補強できるトレーニングも取り入れよう。そのもっとも有効な方法がスクワットだ。しかし、正しい姿勢で行わなければ望む効果は得られない。とくに、筋力や柔軟性に自信のない人は、壁などを支えにして正しい姿勢を維持しながら行うようにしよう。



7

### コーナースクワット

5回×3セット

正しいフォームで行えば、
誰でもきちんと足腰を強くできる

3 ヒザがつま先より前に出ないように意識し、さらに腰を落としたら、息を吸いながら元の姿勢に戻る

2 両手を太モモに添えて、尻を壁につけたままゆっくりと息を吐きながら腰を落としていく

1 壁のコーナーを使って行うスクワット。足を角から1歩半ほど踏み出し、ヒザと足の外側を壁につけて立つ



CamScannerでスキャン

# 重りを使って負荷をアップ

さらに負荷を高めたい人におすすめ。効果倍増で、足腰がどんどん強くなる!

5回×3セット

まずは、3kg程度の軽めのダンベルをもち、肩を引きながら腰を落とす。姿勢が前傾しないよう意識

2

1

# 安全重視なら平面の壁を!

後ろに倒れそうで不安、という人は壁を活用しよう

2

1

5回×3セット

ヒザが90度になる位置まで腰を落としたら、再び元の姿勢に戻る。呼吸を意識して、繰り返し行う

壁よりも一歩前に立ち、姿勢をまっすぐに立ち、両脚を肩幅に広げたら、尻を壁につけて腰を落とす



CamScannerでスキャン

# イススクワット

足腰の安定感と同時に柔軟性を高め、
ケガの防止にも役立つ

5回×3セット

1

椅子に手を置いて上半身を支え、片脚を一歩後ろへ引く。前方の脚はカカトだけ地面につけておく

2

姿勢をまっすぐに維持しながら腰を落とし、後ろ脚のヒザを地面につける。この動きを左右行う

# イススクワット・上級編

安定感に自信がついてきたら、
ワンランク上のスクワットに挑戦

5回×3セット

1

椅子に手を置いたら、片脚を床と水平になる位置までもち上げる。尻と太モモの裏を意識

2

姿勢を維持しながら、軸脚のヒザをできる範囲で曲げては伸ばすという動きを繰り返し行う

CamScannerでスキャン

# ダイナミックな動きに慣れる

## 体の構造への理解と気づきが深まる

背中の柔軟性や、足腰の安定性が高まってきたら、いよいよウォーキングの実践。正しく歩くうえで大切なのは、大きな歩幅を維持すること。しかし最初のうちは、なかなか定着しないもの。そこで、まずはこの大きな歩幅を意識づけから始めてみよう。これを行うことで、ウォーキングの健康増進効果が高まると同時に、メタボ改善にも役立つので、とくに腹まわりが気になる人は、ぜひ挑戦してほしい。

### 3歩目 ダイナミックウォーク

3歩目をダイナミックにするだけで、歩きのコツが確実に身につく

5回×3セット

正しい重心位置をとらえながら、2歩目も無理のない範囲で踏み出す。この際も姿勢を意識

姿勢を正して一歩を踏み出す。その際は、小股でいいので、ヒザとつま先が同じ方向になることを意識

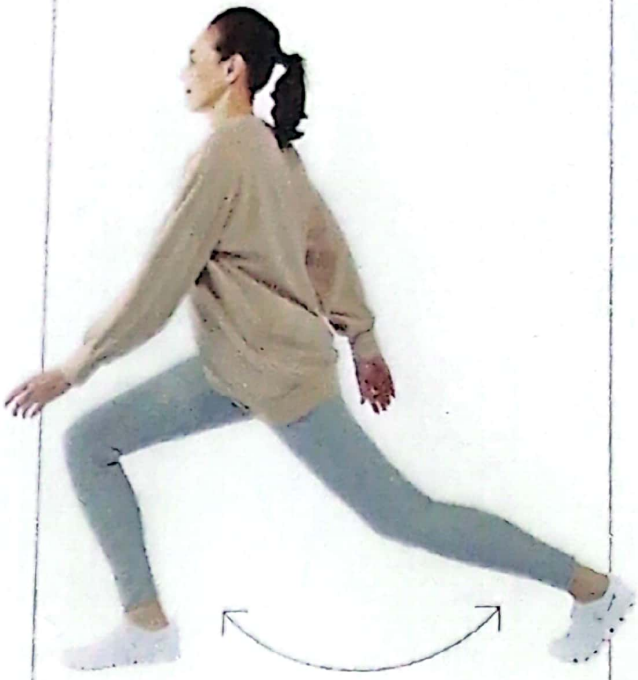


CamScannerでスキャン

## 3歩目

3歩目に大きく脚を踏み出す。みぞおちから脚を振り出す意識をもつと、よりキレイなフォームに！

### 3歩目をランジにしても!!



3歩目でランジをするとさらに効果的。その際はつま先とヒザの向きが同じになるように注意して！

CamScannerでスキャン

# 3

# 不調に効く！

# キング実践編



CamScannerでスキャン

# 実践1 基本のウォークを覚えよう

姿勢や重心移動にくわえて
みぞおちから脚を振り出す。
それが、正しい歩きの基本。

## 正しい姿勢を身につけて ラクに体を変えていく

歩く動作は日常的に誰もが行っている。しかし、正しく歩けていない人が多い。猫背で、どこかとぼとぼと歩いていたり、足を引きずるようにしていたり……。これでは、せっかく体を変えるチャンスでもある、歩く時間が、かえって体の不調を招きかねない。正しい歩きの基本は、正しい姿勢（P32〜51参照）をきちんと押さえたうえで、みぞおちから脚を振り出す意識をもつこと。

体の中心部を伸ばすように歩くことで、腸腰筋に刺激が入り、股関節が動きやすくなる。結果、歩行時にかかる荷重、着地衝撃を体全体で受けると同時に、分散できるので、どこか一部分に不自然な負担がかかることが少なくなる。つまりラクにスムースに歩きながら、全身をまんべんなく刺激できるので、より効果的に体を変えることができるのだ。

WALK!

## ❶みぞおち意識

みぞおちから
脚が伸びている
イメージで行おう

### 意識1 みぞおちから脚を大きく動かす

効率的、かつラクに歩く基本。みぞおちから脚を振りだすようにし、自然な脚の動きに合わせるイメージで体重移動をする

### 意識2 骨盤を立てて正しい重心位置で立つ

骨盤をしっかり立てることで股関節がきちんと機能し、脚の回転がスムースになる。マスターできれば、ヒップアップ効果も得られる

### 意識3 カカトから着地する

カカトから着地し、足裏全体に体重が移動するのをしっかり感じてから次の足を踏み出す。脚へかかる負担が最小限になる



CamScannerでスキャン

ゆっくり長くは、かえって負担に

# 大切なのは量より質

ウォーキングの効果を得るためには
短時間でも体に適度な刺激がかかるペースを意識することが大切だ

正しい姿勢の意識とともに歩幅への理解を深めることも、ウォーキングの効果を得るためには大切なこと。ただゆっくり歩くだけでは、足腰は丈夫にならない。かえって疲労だけが蓄積されてしまうことになりかねないからだ。最大のポイントは、短時間でもしっかりと体を変えることにつながる刺激を与えること。とくに高齢者は、いきなり長時間のウォーキングを始めるのは危険だ。目安は、普段よりもひと駅先まで歩くこと。

健康のためにはどうせ歩くなら「息がはずみ、汗ばむ」、カラオケで思いきり声量のリフレッシュができる、そんな刺激がいい。短い時間でもいいので、負荷の高いウォーキングを意識しよう。その目安となるのが運動強度。あまり強度が高すぎても長続きしないので、歩きながらも「息がはずむ、そしてゆっくりでできるくらいの速さ」を意識しよう。

目安は強度

## 息がはずむペース が効果的

歩数や距離よりも、そのためのペースでウォーキングすることを意識しよう。その目安となるのが、「息がはずむ」ことでもあるが、それだけでは曖昧すぎる。そこで、心拍数を目安にするのもおすすめだ。とはいえ歩きながら脈拍を自分で計測するのは難しいもの。そこでぜひ取り入れてほしいのが、歩数や距離、消費カロリーとともに心拍を計測できる活動量計（→P30参照）。日々のウォーキングのデータを客観的に把握できるのでモチベーションアップにも役立つ。

## 脈拍（心拍）を目安に強度を設定しよう

息が上がらない程度のペースを維持しながらも、しっかりと体に刺激がかかる強度を見つけてみよう。その目安となるのが脈拍数（心拍数）。右記の表を参考に“ややきつい”と感じるペースを見つけ、それを維持することが理想だ。この強度をキープしながら、継続的に積み重ねることで、あらゆる健康増進効果を得やすくなる。主観的な感覚でそのゾーンを見つけるのもいいが、より正確に見出すなら活動量計を活用しよう。

運動時の脈拍数の目安

| | 1分あたりの脈拍数の目安（回／分） | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 |
| ラクである | 120 | 125 | 130 | 135 | 135 |
| ややきつい | 125 | 135 | 140 | 145 | 150 |
| きつい～かなりきつい | 135 | 145 | 150 | 165 | 170 |

出典：運動基準・運動指針の改定に関する検討会・報告書（厚生労働省、2013年）



CamScannerでスキャン

WALK!

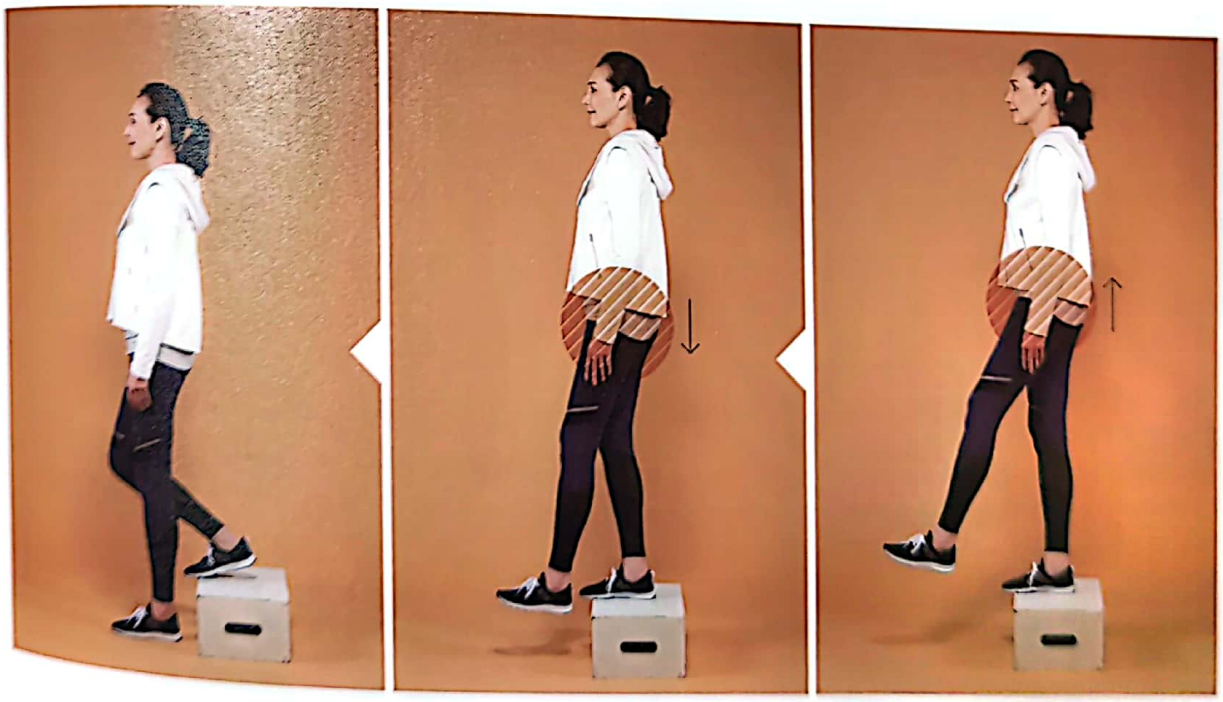
# ❷ 坂道・階段も美しく

負荷のかかりやすい
階段や坂道でも
ラクに歩くために！

## 上り

骨盤を使って
脚を動かす

上る際、軸脚はヒザの正面の筋肉を使いがちだが、股関節の筋肉を意識。反対脚の骨盤を使って股関節から脚をそり上げる。足などの末端部は、骨盤の動きに合わせてしなやかに振り出し、力まない



## 下り

股関節から脚を
上下させる

まず骨盤を引き上げ、股関節から脚を前に出し、骨盤を押し出すイメージで地面に足を丁寧に着地させる。この動きをマスターすると歩く所作そのものが美しくなり、人に与える印象もよくなる





CamScannerでスキャン

ONBOK

暑い季節も安全に歩くために

# ウォーキング中の熱中症に注意

外で行う運動でもっとも気をつけたいのが熱中症。
命に関わることもあるので注意が必要だ。

暑熱都化が進む日本で、いま問題視されているのが熱中症患者の急増だ。熱中症とは、暑さによる身体機能の障害がもたらす、さまざまな症状の総称。軽度から重度まで分類され、重度の症状まで進行すると死に至るケースもある。ウォーキングはほかのスポーツと比べて、負荷が低いと言われているが、熱中症のリスクがないわけではない。高温多湿の環境下で長時間にわたり歩けば、熱中症になる可能性は高くなる。未然に防ぐために熱中症予防の正しい知識も身につけておこう。

## 熱中症の分類と症状

| Ⅲ度(重症) | Ⅱ度(中等度) | Ⅰ度(軽度) |
|---|---|---|
| 高熱をともない、意識喪失、せん妄状態、けいれん | 強い疲労感、だるさ、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、体温の上昇 | こむら返り<br>立ちくらみ |

## 熱中症予防の法則「A+FIRE」

| | | |
|---|---|---|
| A | Acclimatization<br>暑熱馴化 | 暑さを感じる季節になったら、暑さに体が慣れる1週間程度は無理をしないこと。強度を上げるのは、暑さに体が順応してから |
| F | Fluid<br>水分補給 | 塩分を含んだ飲み物をウォーキングの前・中・後に摂取。スポーツドリンクだと糖分過多になりすぎるので注意が必要 |
| I | Ice<br>氷冷 | 保冷剤を首に巻く、あるいは霧吹きで水をかけるなど、こまめに体を冷やしながら歩き、体温が上昇しないようにする |
| R | Rest<br>安静 | 夏場は冷房が効いた公共施設やお店、コンビニが近くにあるコースを選び、こまめに休憩を取るようにする |
| E | Emergency<br>緊急対応 | 一人で歩く際には身元がわかるメモ、あるいは保険証を持参すること。また、すぐに連絡が取れる携帯も忘れないようにしよう |



CamScannerでスキャン

# 実践2 ロコモ予防ウォーク

強度を上げて、足腰を支える筋肉を
確実に刺激し、安定した歩行で
確実に地面をとらえていく。

## 予防のポイントは大きな動作

ロコモの怖いところは、気づかぬうちに症状が進行していること。痛みが出たときにはすでに症状が悪化し、歩くこともままならない、ということも考えられるので、いち早く対処することが大切だ。とくに足腰の筋力や柔軟性が低下することに起因するので、まずはP20〜で紹介している、「ロコモチェック」を行い自分の現状を把握しよう。自分はまだまだ大丈夫だと過信していると、思わぬところで転倒して、そこからさらに状態が悪化するという負のスパイラルに陥ることもある。無理なく体を変えるためにも、きちんと自分を知り、体を一歩に捉いながらウォーキングを実践しよう。

ロコモを予防・改善のポイントは運動をすることと、ふだんの歩き方を変えること。

WALK!

## 大股歩き

姿勢を正して、
元気よく大股歩き
気持ちも前向きに

体の中心部をストレッチするような意識でみぞおちから脚を大きく振りだす。骨盤の動きにつられて脚が動くイメージ。できる限りテンポよく歩くこと。腰が丸まないように注意しながら行おう



CamScannerでスキャン

クの姿勢を意識しながら、腸腰筋、ハムストリングス、内転筋といった足腰を支える筋肉をしっかり鍛えよう。ポイントは大股で歩く、また軸脚に体重をのせながらも〝フラつかない〟ような歩きをマスターすること。ちなみに体の機能を取り戻すためには、脳からの指令が各部位に即座に伝わることも重要。若いころはとっさの動作を難なく取れていたのに、歳とともに体がいうことをきかない……というのは、まさに脳と各部位との神経伝達がスムースにできていない典型例。これを改善するためにも、一つひとつの動作を確認しながら確実にマスターしていくことが大切だ。つまり、ただ歩くだけではなく、強度をつけて〝意識的に歩く〟ことがロコモの予防・改善にとても有効なのだ。メタボや認知症改善のウォーキングも、この考えかたがベースになっている。メタボの場合はさらに強度を高めて、脂肪燃焼効率を高める。認知症は、意識すべきポイントをさらに付加する。そして、それらの体への働きかけを深く理解することでウォーキングの質は格段と向上し、望む効果を得やすくなるのだ。

WALK!

# フラミンゴウォーク

軸脚の安定感を高め、フラつかない歩きをマスター

尻に力を入れて、2秒ほど姿勢を支えた後に脚を前方に振りだす。猫背になったり、姿勢がふらつかないように注意しながら行う

着地した瞬間に軸脚にしっかりと体重をのせ、反対の脚を素早く軸脚付近まで戻す。着地のたびに正しい重心位置を意識して

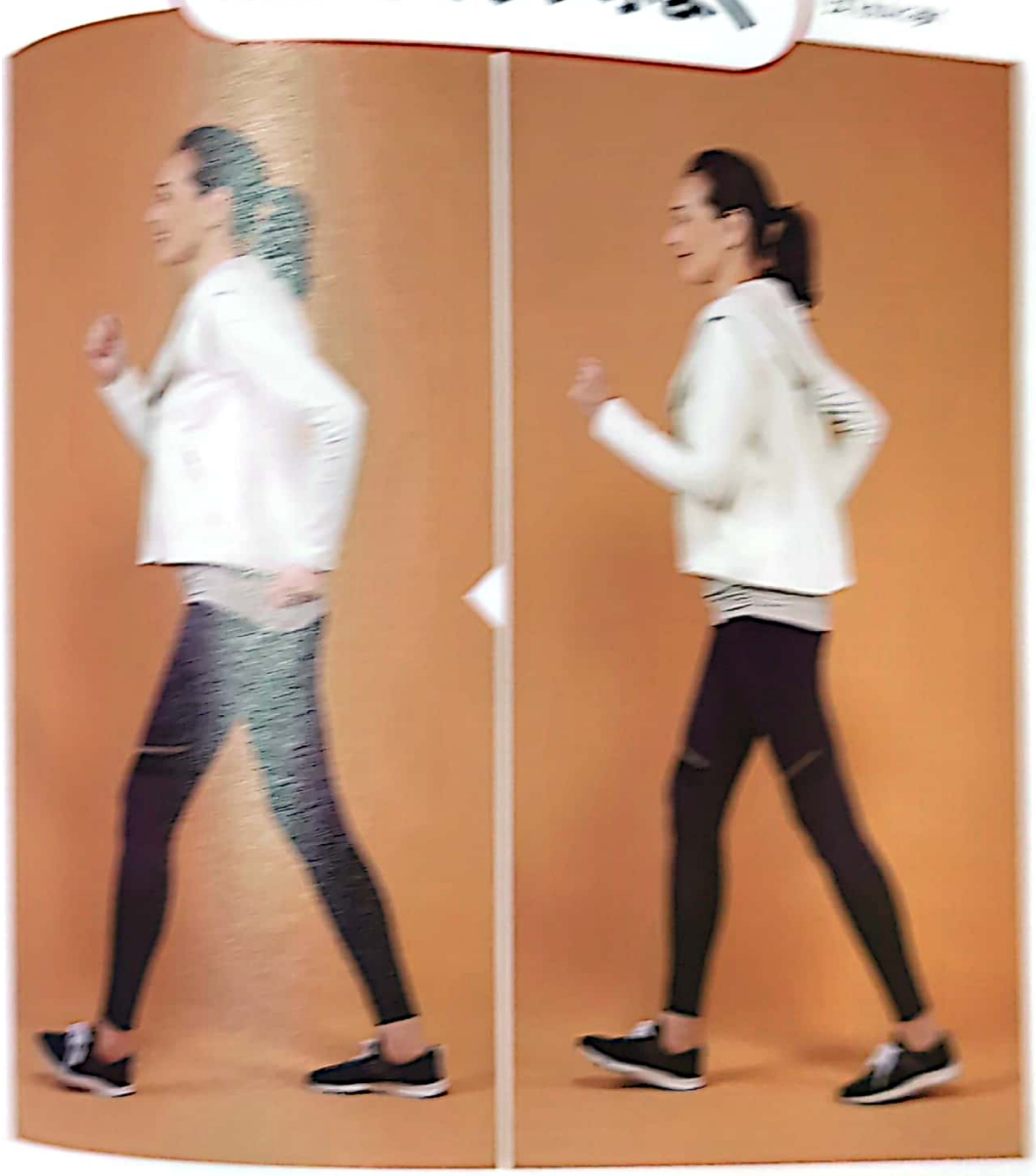


CamScannerでスキャン

# メタボ改善ウォーク

3

速歩きでデンぶよく

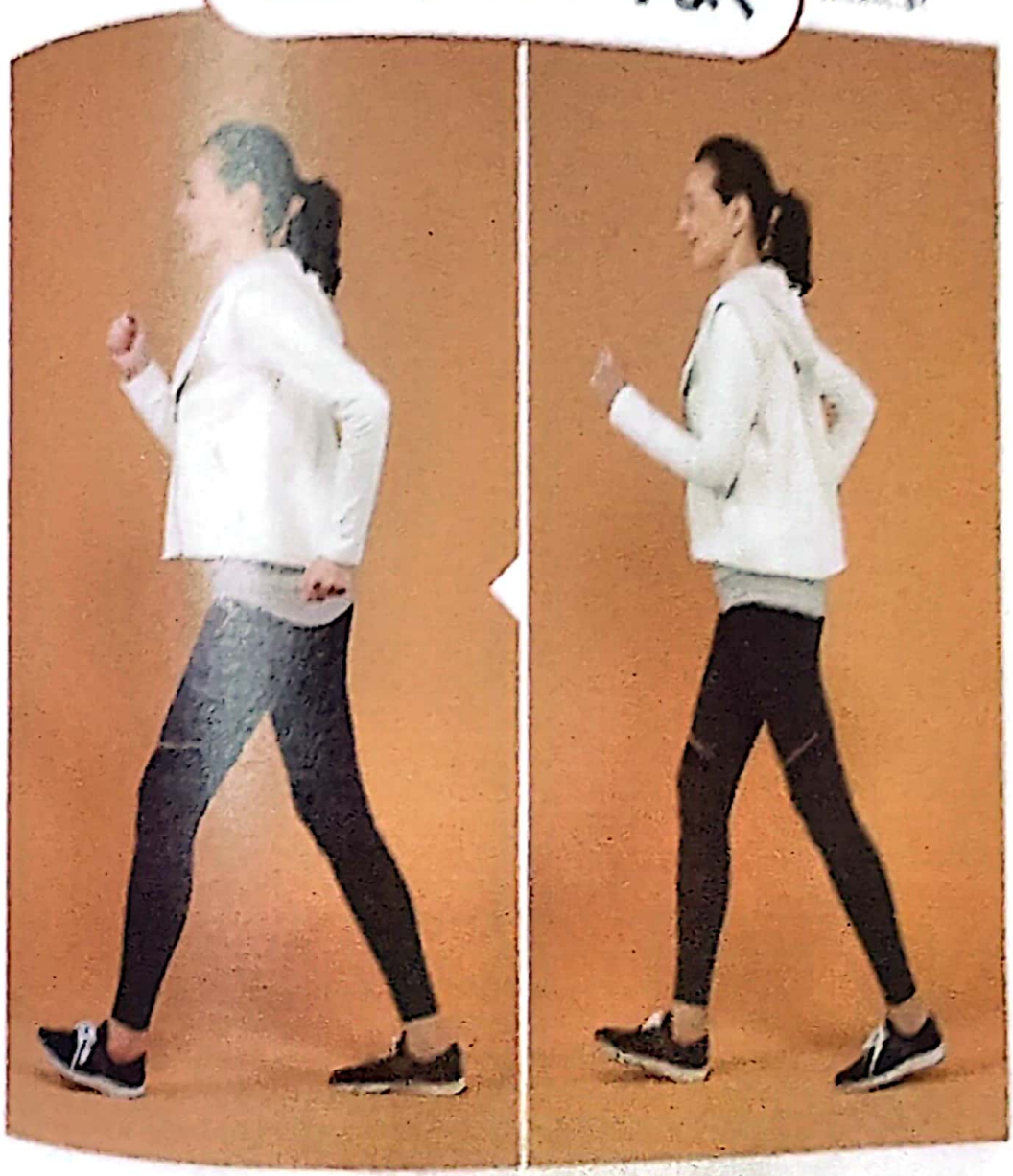


実践3

# メタボ改善ウォーク

3

## 速歩きでテンポよく



フォームはコンパクトでいいので、正しい姿勢、重心移動に配慮しながら短時間に集中してウォークしよう

両手の振りの自然な連動に「ウエストツイスト」を意識的にプラスしながら、リズミカルに効率よく歩く



CamScannerでスキャン

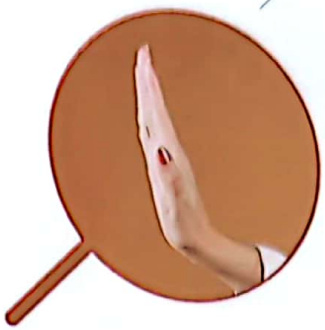
# 実践4 認知症予防ウォーク

ゲーム感覚で脳を
刺激しながら
情報処理能力を高める。

## 歩くことは、生きる張り合いにもなる

脚の筋力が落ちると、全身に血液を巡らせる役わりをもつ筋ポンプ作用がうまく機能せず、脳への血流量が低下。それが、脳細胞の死滅を招き、認知症などの不調をきたしてしまう。正しく歩くことは、この予防でもあるのだ。

きちんと歩けるようになると、脚の筋力が養われ、筋肉の弛緩と収縮がスムーズに行われるようになる。




WALK!

## デュアルタスクウォーク 1

誰かと一緒に行うと
盛り上がること必至。
楽しみながらトライ!

正しい姿勢意識しながら、踏み出した脚と反対の手をパーにして出す。片方の手はグーにして胸に添える。これを交互に繰り返す



CamScannerでスキャン

前方に出す手は

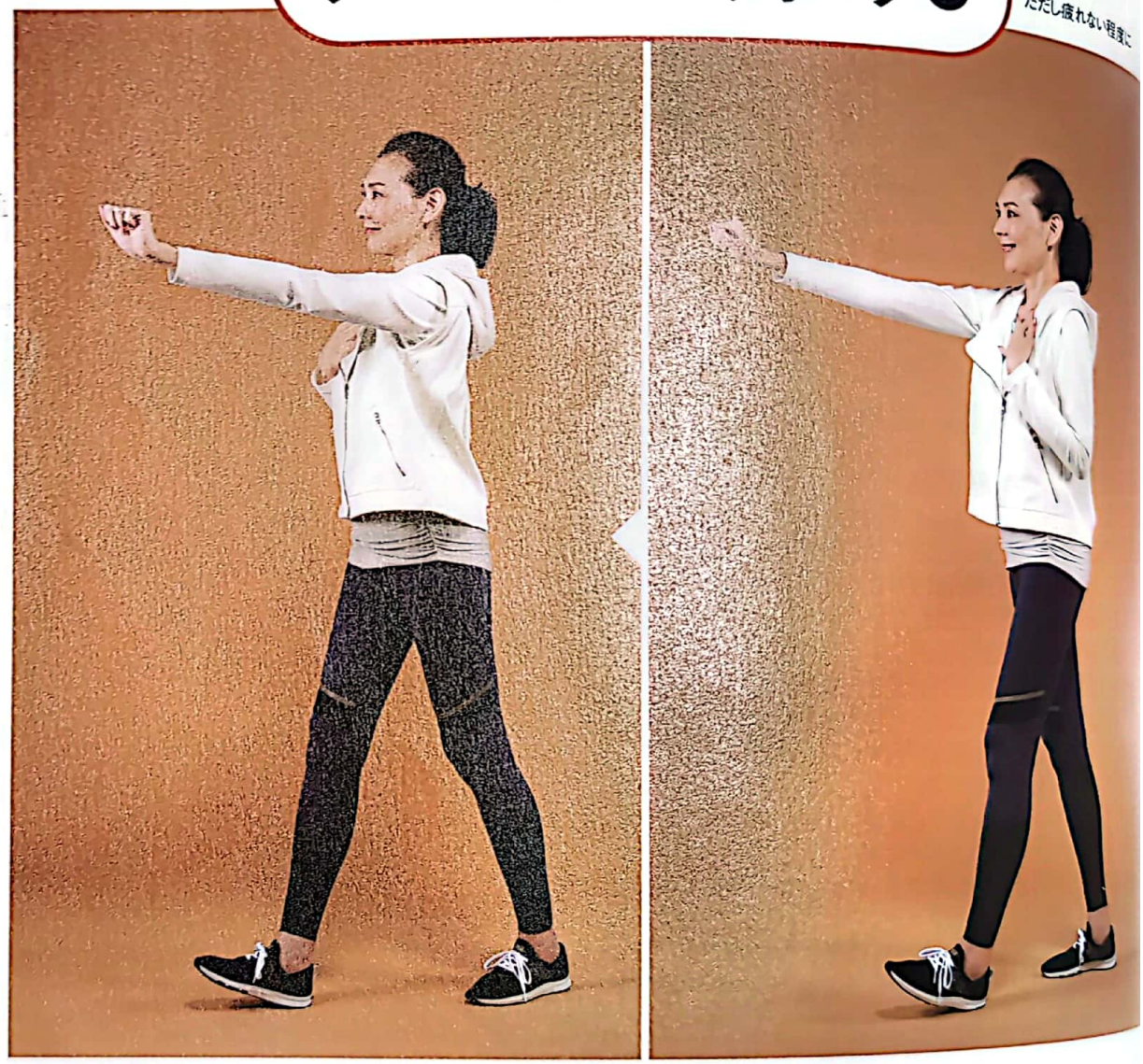
# グー

脳の活性化を狙う。認知症の大きな要因として〝生活自体に刺激がなくなる〟ことも挙げられる。この刺激を得るためには、やはり積極的に外へと出かけることが一番だ。行きたいと思ったところへ、自分の脚ですぐ移動できる。それが張り合いのある人生の基盤とも言えるだろう。こうした状態を長く維持するためにも、ウォーキングを日常的に行うことはとても意味のあることなのだ。

WALK!

## デュアルタスクウォーク 2

スムースにできるまで何度も挑戦！
ただし疲れない程度に



1とは反対の手の動きをする。胸に添える手をパーにして、突き出すほうをグーに。マスターしたら1と2を交互に取り入れてみよう



CamScannerでスキャン

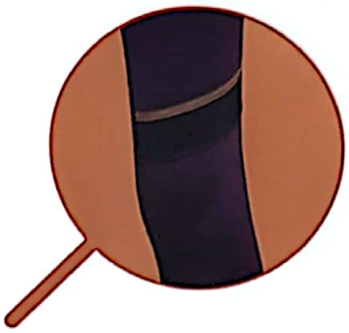
# 実践5 骨粗しょう症改善ウォーク

ポイントは垂直方向に
骨を刺激。この積み重ねで
骨密度が回復する。

## カカトに刺激を与えて骨を活性化する

とくに閉経後の女性に多い、骨粗しょう症。男性の場合は、生活習慣病と合併する可能性が高いとされ、糖尿病、高血圧、脂質異常などが骨の質を低下させ骨粗しょう症を招くといわれている。改善には、カルシウムの摂取とその吸収を助けるビタミンDを体内で合成するために日光浴をすること。くわえて運動習慣をもつことが有効だ。運動の種類は、骨に対して体重の負荷が比較的大きなウォーキングやランニング、エア

ヒザは
伸ばしたまま



WALK!
## その場ジャンプ

基本のウォーキングと併せて、その場ジャンプで刺激を

正しく歩けるようになったら、その場ジャンプを10回ほど、ウォーキングの前後に取り入れる。ヒザは伸ばしたまま行うのがコツ



CamScannerでスキャン

もえる動きの繰り返しが役立つ。骨をつくる骨芽細胞は、細胞外液に包まれている。ここに垂直方向の力がくわわることで細胞外液が流れ出し骨芽細胞を活性化。新しい骨の生成が促されるわけだ。

実際に、ウォーキングやランニングを始めて骨粗しょう症が改善されたという女性の声をよく耳にする。骨への刺激をともなう動作は、骨密度を上げる、あるいは低下の度合いを緩やかにしてくれるのだ。ただし、一度に多くの負荷をかけるのではなく、徐々に量を増やしていくこと。まずは1週間に2～3日の頻度で10分のウォーキングを行い、少しずつ頻度、歩数を増やしていこう。

しっかりカカトで

## 踏み込む

WALK!

# その場足踏み

ジャンプがうまくできない人は、その場で力強く足踏みを

その場足踏みも効果がある。その際、地面に対してカカトを垂直方向にして力強く踏み込むこと。10～20回を目安に行おう

CamScannerでスキャン

# 歩きの安定性を司る

腸腰筋や内転筋、ハムストリングス、前脛骨筋の4つが
正しい歩行動作を司る。いつまでもアクティブな毎日を過ごしたいなら、
これらの筋力と柔軟性を高める運動も取り入れよう。

部位 3

## ハムストリングス

ヒザの曲げ伸ばしを司る。おもに柔軟性を高めることで歩行動作がラクになる

部位 4

## 前脛骨筋

足首に可動域を生み出す筋肉。柔軟性が低下すると、つまづきやすくなる

部位 1

## 腸腰筋

脚の引き上げ、振り出しに関わる。衰えると歩行が困難になり、転倒しやすくなる

部位 2

## 内転筋

絶えず片脚で体重を支えながら移動する歩行時の安定性を支える筋肉群



CamScannerでスキャン

# 4つの部位が若さと

あなたは大丈夫?

## 4部位の筋力&柔軟性チェック

まずは、4つの筋肉が正しく機能しているかをチェック。
弱点を見つけたら、その部位を集中的に鍛えよう。

CHECK 1

### 腸腰筋・ハムストリングス
の柔軟性をチェック

**方法**

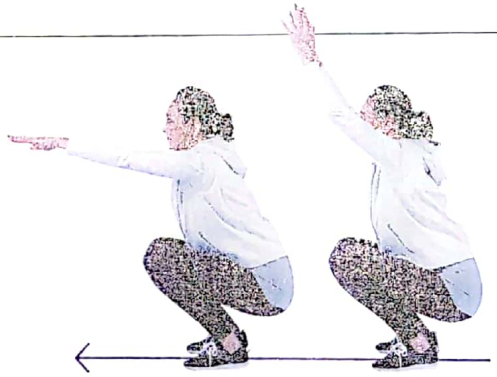
開脚をした際に、90度まで脚を広げられるかをチェック。そこからさらに、前傾したときの状態も見てみよう。

**判定**

脚が90度まで開かない、あるいは開くけど猫背になる。また上体を倒すとヒザが浮く場合は柔軟性が低下している証

CHECK 2

### 前脛骨筋
の柔軟性をチェック



**方法**

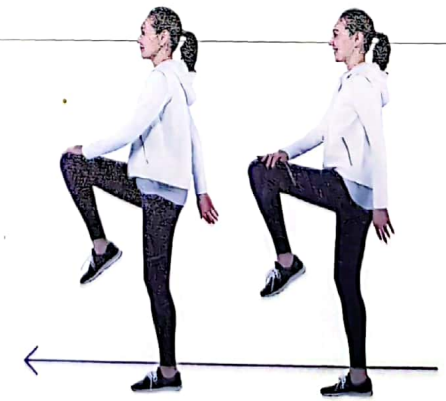
地面に足裏全体をつけたまましゃがむことができるか。また、腕を前に伸ばした状態から頭上にもち上げられるか

**判定**

カカトが浮いてしまう、腕をもち上げるとフラついてしまうという人は要注意。足首の可動域がかなり低くなっている

CHECK 3

### 内転筋・腸腰筋
の筋力をチェック



**方法**

手と脚がクロスするようにヒザをタッチしながらリズミカルに歩く。ヒザはできるだけ高くもち上げることを意識

**判定**

脚をテンポよく引き上げられない、ヒザをもち上げるとフラつく人は内転筋・腸腰筋の筋力がかなり低下している



CamScannerでスキャン

Walking Exercise 01

# ハムストリングスの柔軟性アップ

股関節やヒザの伸展を担う。
柔軟性を維持することで、
ラクに長く歩き続けられる

歩く動作はヒザや股関節の屈伸運動の繰り返しでもある。この関節の曲げ伸ばしを司っているのがハムストリングスだ。歩く際の、しなやかな股関節の動き。またヒザのスムースな屈曲動作。これらを生み出し、着地時の衝撃をうまく推進力へと変換する。この機能が低下すると、推進力を足部などの末端の筋肉から得ようとし、効率よく前進できなくなる。そればかりか、衝撃をダイレクトにヒザや股関節で受けやすくなり、ケガや故障なども引き起こしやすくなる。転倒のリスクも高まるため、おもに柔軟性を高めておきたい。そこで、ぜひ試してほしいのが「カカトつかみウォーク」。柔軟性とともに、筋力を維持するうえでも役立つ動作になっている。ウォーキング前の準備運動に行おう。



CamScannerでスキャン

# カカトつかみウォーク

歩数を UP!

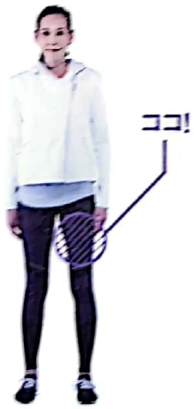
カカトをつかんで太ももの裏のハムストリングスが伸びているのを感じながら5〜10歩ほど進む

COLUMN

## 大腿四頭筋の柔軟性も高めておこう

ヒザや股関節の曲げ伸ばしに関連。しかし、太ももの裏側を使えれば、大腿四頭筋に疲労は溜まらない。ハムストリングスが機能していないことで、脚の振り出しを大腿四頭筋に頼るようになる。結果、柔軟性が低下、ヒザや太ももに痛みが生じやすくなる。

負荷のかかる大腿四頭筋に柔軟性をもたらす。ヒザ裏に手を添えて、脚の曲げ伸ばしを左右各10〜15回




おもに下り坂でのブレーキ作用を生み出す。柔軟性を維持しておけば、ヒザ痛などを未然に防げる



CamScannerでスキャン

# 腸腰筋の筋力&柔軟性アップ

筋力UP!

## ヒザタッチウォーク

筋力UP!

## ヒジタッチウォーク

柔軟性 UP!

# ヒザまるウォーク

左右のヒザで交互に大きな円を描きながら
10歩。内側、外側で各1セットずつ

CamScannerでスキャン

# 内転筋の筋力&柔軟性アップ

太モモの内側と同時に
尻の筋肉も刺激されるので、
ヒップアップ効果も！

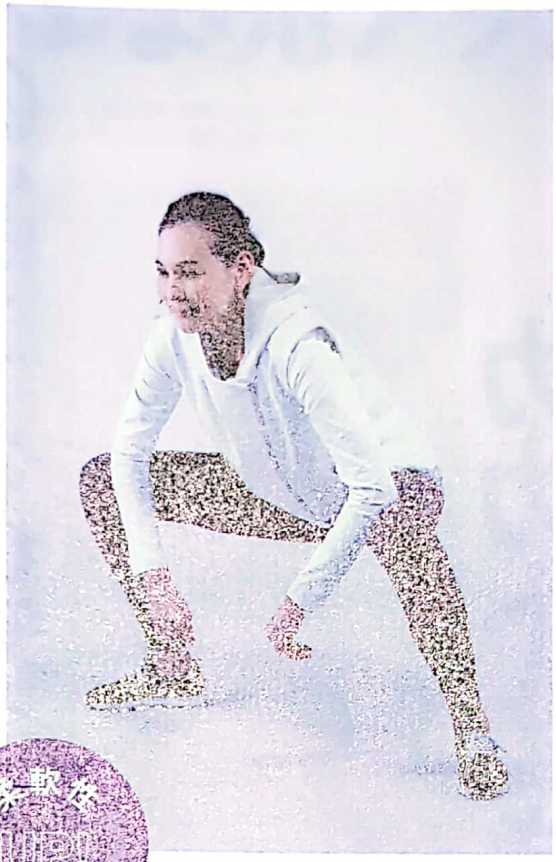
筋力 UP!

## 2 後ろ歩き

尻の筋肉とともに、おもに骨盤の安定性を保つ。恥骨から太モモ内側にかけて位置する筋肉群で、ここが衰えてくると骨盤が横にブレやすくなる。ウォーキングは片脚に体重をのせながら、体を移動させる動作でもあるが、軸脚に体重をのせている際に、骨盤の安定感がなくなるとフラつきやすくなり、何もないところでもつまずく傾向が強くなる。さらに、骨盤の安定性が低下するとヒザや足首にかかる負担が大きくなり、歩行時にヒザが倒れ込みやすくなる。結果として、変形性膝関節症などの障害を引き起こしてしまう可能性も……。これを予防・改善するのに有効なのが、後ろ歩き。実践する際には障害物が少なく、また人や自転車、車の往来が少ない安全な場所で行うようにしよう。



CamScannerでスキャン



# 腰落とし

両足を肩幅よりもやや広めに開き、ヒザが内側に倒れ込まないようにヒジで支えながら90度になる位置まで腰を落として10秒キープ。背中が丸まらないように注意

姿勢をまっすぐに正して、なるべくヒザが曲がらないようにしながら、カカトを押し出す意識で後方に15歩。2セットを目安に行ってみよう



CamScannerでスキャン

# 前脛骨筋の筋力&柔軟性アップ

転倒を予防するには、
足首の可動域とともに
安定感を高めることも必要

筋力 UP!

## 1 カカト歩き

下腿部の前面（スネ）にある筋肉で足関節の動きを司る。おもにつま先をもち上げる（背屈）役割と足首の内側の倒れ込みを抑制する働きをもつ。前脛骨筋（ぜんけいこつきん）が弱くなると、つま先をもち上げることができなくなり、足首が倒れこみやすくなる。つまり、少しの段差や小石でもつまずきやすくなるということ。かつ、着地が不安定になり転倒のリスクほか、足首のねんざも引き起こしやすくなる。その結果、下腿部前面や足裏に痛みを誘発することも……。こうしたトラブルを未然に防ぐには、筋力とともに柔軟性をしっかりと高めておくことが重要だ。自宅では、背伸びを繰り返すカーフレイズなども有効。その際、カカトの位置が外側、あるいは内側に向かないように意識したい。



CamScannerでスキャン

# つま先アップダウン

背すじをまっすぐに保ったまま、かかとを上げて座り、つま先の上げ下げを20回ほど繰り返す

つま先をもち上げて、カカトだけで15歩ほど前進。腰の位置を高く維持し、またヒザは曲げないように



CamScannerでスキャン

# 全身をまんべんなく鍛えられる

ポールを使って、ダイナミックに歩くトレーニングも全身の筋力や柔軟性を高めるうえでとても有効だ。方法は、脚とポールを使って、体を前に押し出すようにして歩いていく。この押し出す動作により、まず肩甲骨の可動域が広がり、股関節からダイナミックに脚を振り出しやすくなる。このように体の動きを大きくしながら歩くことで、脂肪の燃焼効率が倍増。とくに、メタボ解消に効果を発揮するようになる。

また、肩甲骨や股関節、太モモ、ふくらはぎのストレッチ作用も得られるので、より体をリフレッシュさせることにもつながるだろう。日ごろから、デスクワーク中心で背中が張っている……という人のコリ解消にも有効だ。

そのうえ、ポールを支えにすることで、まっすぐな姿勢を維持しやすくなる。猫背が気になる人の姿勢改善にもひと役買ってくれるだろう。全身の筋力をまんべんなく高めながら、ストレッチ効果で柔軟性もアップ。まさに一石二鳥以上の価値があるトレーニングなのだ。

それだけではない。ポールを使うことで、歩行時の安定性も高まるので、転倒のリスクを軽減しながら歩くことができる。安全かつ効率的に運動量を高められるので、足腰に不安があるという人は、まずノルディックウォークから始めてみるのもおすすめだ。ただ、いきなり自己流で行うと間違ったポールの使いかたをし、望む効果を得られないこともあるので、まずは講習会などに参加してインストラクターに指導してもらったほうが安心だ。

## ウォークのすすめ

股関節や肩甲骨を大きく動かしながら
全身の筋肉をバランスよく刺激できる
ノルディックウォーキング。
上半身とともに下半身のストレッチになる。
なおかつ、脂肪燃焼効率が高いので
メタボ解消にも役立つのだ!



CamScannerでスキャン

# ノルディック

姿勢が
シャンと伸びる

肩甲骨が
動くようになる

股関節の
可動域がアップ

脚全体の
ストレッチに

自然と
歩幅が
ダイナミックに


TRAIL BLAZE SKYRUNNER(カーボントレイルポール)¥19,500(マウンテンキング／ニューハレックス ☎0538-35-5555)(税抜き)

CamScannerでスキャン

# 歩くだけで心が変わる その理由とは

疲れきってしまった心の疲れを癒すのがウォーキングだ。
しかし、歩くだけで、なぜ心が癒されるのだろうか？　そのメカニズムを探る。

## 歩くことに集中すれば脳は癒される

脳と体を疲れさせる要因は、脳内の雑念状態の原因となる「DMN（デフォルト・モード・ネットワーク）」と呼ばれる機能がフル稼働してしまうことが挙げられる。このDMNは、脳の消費エネルギーの6～8割を消費していることが判明している。そのため、あれやこれやと、ウォーキング以外のことを思い耽りながら歩くことで、心は疲弊してしまう。この脳内モードを正常レベルに落ち着かせるには、いま取り組んでいることだけに集中することだ。

そこでおすすめしたいのがマインドフル・ウォーキングだ。マインドフル・ウォーキング（足の感覚に注意を向けて歩くウォーキング法）は、DMNの活動を抑え、脳内ネットワークである「CEN（セントラル・エグゼクティヴ・ネットワーク）」を活性化させる。CENとは、一つのことに集中するときに働く脳機能で、脳疲労を回復させてくれる。また、DMNとCENの切り替えを司るSN（セイリエンス・ネットワーク）も活性化されていないと、CENはうまく機能できなくなる。そして、ウォーキングはこのSNも活性化してくれることがわかっている。このように、歩けば脳が変わり、心も変わっていくことは医学的にもあきらかなのだ。

CamScannerでスキャン

心が安らぐ

# 歩く瞑想のすすめ

折れない心は現代社会を生き抜く力となる。
そして、歩く瞑想こそが
折れない心をつくる力となる。

## ストレス社会に負けない折れない心をはぐくむ

「歩く瞑想」（はいかいそくぜんとうぜんや）（walking meditation）という瞑想法の「歩く」ことで活性化される、この部位は、瞑想時の脳の情報を効率的に処理する「ワーキングメモリー」という瞑想脳を司っており、コミュニケーション能力、プレゼン能力、場の空気を察する能力といった、現代社会人にとって必要不可欠な能力の源泉となっている、また、瞑想も歩く瞑想も活性化することがあきらかになっている。つまり、ウォーキングと瞑想とを組み合わせた「歩く瞑想」は、ストレス社会をうまく乗り切れる脳を育てる最適なトレーニングなのだ。

心はともに疲れきってしまったと感じるときは、一人でゆっくりと、足の裏で前へと進む地面の感覚を感じながら、ときには花や風の匂いを嗅いだりして、歩いてみよう。



### 効果一 脳内の柔軟性も高まる

### 効果二 過度な緊張を緩和。リラックスした状態に

### 効果三 睡眠の質が高まる

### 効果五 うつ状態を改善できる

### 効果六 集中力が高まりうっかりミスが減る

### 効果七 イライラを抑えられる

### 効果八 生活習慣病を改善できる

ゆっくりと片方の足のカカトを上げていく。このとき、「カカトが上がる」と心のなかで唱える

半眼のままでゆっくりと歩き出す。足に意識を集中しづらい場合には、室内の安全な場所で、目を閉じて行ってもいい

# 基本

心をおだやかな状態に導く、
歩く瞑想を実践してみよう。
数分でも行えば、
心がスッと軽くなるはずだ。

足裏の感覚を研ぎ澄ませよう

## ゆっくりと歩を進め、足裏の感覚に意識を集中

歩く瞑想は、足裏の動きに意識を集中させることがポイントとなる。手は体の前か後ろで組み、背すじを伸ばしてまっすぐ立ち、3〜4m先の地面を見る。これで自然と背すじがまっすぐになり、さらに半分目を閉じたような状態（半眼）になる。このとき、足元を見ないことで、足裏の知覚を研ぎ澄ますことができる。呼吸はゆっくりと自然に。

途中、雑念がわいたら、それにとらわれることなく、足裏の動きに感覚を戻す。たとえば、「お腹がすいた」という雑念が現れたら、「空腹」とその雑念を客観的な言葉に置き換え、その後「足裏の動きに集中しよう」と唱えると、その雑念を払いのけることができる。



CamScannerでスキャン

ゆっくりとつま先を上げ、歩を進める。「つま先が上がる」「移動する」と、言葉を足の動きと連動させながら心のなかで唱える

次に、「足がつく」と唱え、着地した足の裏に生じる感覚に意識を集中する。この動きを繰り返す。継続時間は自由に設定していい

# 歩く瞑想の六つの極意

其の一 普段よりゆっくりとした動きで行う

其の二 ゆったりした気分で行う

其の三 足裏の感覚に集中する

其の四 ほかのことは考えない（無心になる）

其の五 呼吸を一定にする

其の六 集中できないときは無理に行わない（義務的に行わない）



CamScannerでスキャン

目線は3～4m先に。背すじが丸まっていると胸が閉じて呼吸が乱れるため、まっすぐをキープする。腕振りは自然に

息を吸いながら「左脚1歩」「右脚1歩」、次に息を吐きながら「左脚1歩」「右脚1歩」「左脚1歩」「右脚1歩」と歩を進める

# 応用

空き時間を利用して行えるため、
忙しい人におすすめだ。
仕事中の移動時間を利用して
心の疲れをいやそう。

## 呼吸に意識を集中し、リズミカルに歩こう

今度は、呼吸と脚を連ぶリズムを合わせる歩きかた。歩行瞑想の基本は動きがゆっくりすぎるので、屋外で実践しにくい、または仕事の途中に取り入れたいという人におすすめの方法だ。具体的には、背すじをまっすぐにして、基本と同様に3～4m先の地面を見る。そして、「2歩で吸って、2歩で吐く」や「2歩で吸って4歩で吐く」と、呼吸と歩数とを連動させる。左右が逆にならないよう、歩数は偶数にするといいだろう。吐くほうを長くするとリラックス効果を高められる。

心のなかで呼吸と脚が動くリズムを意識した状態のまま歩けるようになってきたら、今度は、地面を踏みしめるときの足裏の感覚、周囲の音にも注意を向けてみる。

さらに余裕が出てきたら、目に見える景色や体が感じた感覚を、心のなかで客観的な言葉で描写してみよう。たとえば、子どもの遊ぶ声が聞こえたら、「子どもの声」、風が吹いて来きたら、「そよ風が顔を撫でる」といった具合だ。



CamScannerでスキャン

無理なく自然にリズムを設定できるペースで歩き続ける。できるだけ「吸う・吐く」という呼吸にのみ意識を集中する

歩くスピードが速い場合には、4歩で吸って、3歩で吐くというように、リズムを調整してもかまわない

# 歩く瞑想の

知恵の実践 六つの種

其の一 呼吸のリズムと脚運びとを連動させる

其の二 呼吸に意識を集中する

其の三 吸う時間より、吐く時間を長くする

其の四 歩くペースを上げすぎない

其の五 足裏の感覚には意識を集中しなくていい

其の六 集中できないときは無理に行わない（義務的に行わない）



CamScannerでスキャン

# 心のもっと奥深くに働きかける

## 呼吸

自律神経には、体を興奮状態に導く、「交感神経」と、体をリラックス状態に導く「副交感神経」という二つの神経が存在する。この二つの神経がバランスよく働くことで心身の健康は保たれている。

この自律神経のバランスを整えるのに有効だと注目を集めているのが、「呼吸」だ。通常、息を吸うときは、「戦う神経」である交感神経が優位になり、吐くときには「休む神経」である副交感神経が優位になる。興奮状態となったとき、無意識にハアハアと浅い呼吸をしていた。そんな体験をした人は多いだろう。これは交感神経が過剰に興奮している状態だ。こんな状態が長く続くと、自律神経のバランスはどんどん崩れていく。つまり、心が原因の不調に悩む人たちの多くは、呼吸に問題がある可能性が高いのだ。

ここで実践してほしいのが、「呼吸瞑想」だ。呼吸瞑想によって、バランスよく息を吸って、吐くことで、自律神経のバランスが自然に整えられるようになる。まず両脚を少し開いてイスに座り、頭のてっぺんから1本の糸でまっすぐ上に引っ張られるようなイメージで背すじを伸ばす。両手は手のひらを上に向けてヒザの上に置くか、へその下あたりで組む。その姿勢を保ったまま3回ほど大きく鼻で深呼吸をする。その後は、鼻をとおって出入りする空気の流れに意識を集中させる。続ける時間は自由だ。1分でも10分でも、時間がないときには10秒でもリラックス効果は得られる。

また、「こうあるべき」といった理想への固執も、心をむしばんでゆく原因となる。たとえば、「もっと病院でいくら検査をしても異常は発見されない。でも、体調不調は一向に良くならない……。それは自律神経のバランスの崩れが原因かもしれない。そんな人に試してほしいのが「呼吸瞑想」だ。もちろん、ウォーキングと並行して行えば、ウォーキングの健康効果も倍増させられる。

CamScannerでスキャン

# 瞑想にも挑戦してみよう

## ストレッチも一緒にやってみよう

息を大きく吸って、ゆっくり吐きながら1カ所を伸ばしていく。痛くなる手前で止め、その位置で3回ほど自然な呼吸を続ける。このとき、意識の半分は息の流れを感じながら、残り半分は伸びている筋肉の感覚に注意を向ける。そしてゆっくりと息を吸いながら、姿勢を戻して筋肉を解放する

きもちよくなるとき、心は穏やかでしょう。いっぽう、「思うように体重は減らないけれど、自分なりにがんばっているし、こんなときもあるよね」といった、その瞬間の自分を受け入れ、大切にする心にもつことができれば、心は疲れにくくなる。そして、呼吸瞑想を続けることで、いまの自分を受容できる、ゆとりのある心をもてるようになるといわれている。

それでも心が疲れきってしまったら、その日は歩くことは休み、「イメージの瞑想」を行ってみよう。まずは心を呼吸に集中させてから静かに目を閉じて姿勢を正し、ウォーキングを始めたころを思い起こしてみよう。「自分はなぜ歩き始めたのだろうか」「歩き始めたときには、どんなことを目標にしていたのか」この二つを明確にイメージして、数分間、意識を集中する。この最中にも、呼吸への注意は意識の片隅にとどめておく。最後は、再び呼吸だけに注意を戻してリセットする。この「reset effect（若返り）」効果があり、リスタートへの意欲を高められるといわれている。

もう一つ、ウォーキング前に行ってほしいのが、ストレッチの瞑想だ。いつも行っているストレッチを行うときに、伸びている筋肉の感覚に注意を向けるだけ。ただし、呼吸のリズムは一定にしておくことは忘れずに。これで、ストレッチ効果がよりいっそう高められて、体の動きがスムースにできる。